



2月17日(月)

11・12・13・15・16・19・20・34・36・42・43
45・48・56・57・61・70・71・116・136
22・27・37・53
0・5・6・10・32・39・40・62・66・99・140
8・26・31・51・63・119

【 投 手 】

アジリティー

キャッチボール

投内

ピッチング
16

ランニング

体幹・補強

ランチ

個別練習…コーチ指示

シャドーピッチング

ウエイトトレーニング

8:00 先便ホテル出発

8:50 本隊便ホテル出発

9:30 W-UP 投手はサブへ

10:00 総合練習
メイン

04	22・27・37・53	打・走・守・TRティ
05	5・6・26・40	TRティ・打・走・守
07	0・10・31・39	守・TRティ・打・走
01	51・63・66・99	走・守・TRティ・打

室内

02	63・119・32	打・TRティ
03	8・140	TRティ・打

11:00 ランチ

11:50 2nd-up

12:05 シートノック

12:30 紅白戦(6イニング)

白… 42・15・43・57
51・62・8・40・66・140・10・31・6・22・37

紅… 71・11・36・116
63・0・26・99・32・39・119・5・53・27

15:00 個別練習

打撃… メイン 10・22・51・66 06・?
室内 5・6・37・119・140

捕手… 27・53

内野… 0・39・62

外野… 31・63

ウエイト… 8・32・99



~Information~

●全員、ホーム・ビジター両方持参

※キャップも忘れずに

